

MAGAZIN

#2 / JULI 2012
www.lcz.ch



Informationsblatt des Leichtathletik-Club Zürich



Für einmal Kräuterheilkunde statt Wettkampf.

Michelle Cueni – die schnellste LCZlerin im Interview.

**IN DER RUHE LIEGT DIE
KRAFT**

Keine sexuelle Ausbeutung von Kindern im Sport!



LEB



- 4 SCHAUFENSTER**
Die heisstesten Tenues 2012
- 6 INTERVIEW MICHELLE CUENI**
Nicht nur an Sport interessiert, nein neben dem Beruf als kaufmännische Angestellte macht Michelle auch eine Ausbildung in traditioneller chinesischer Medizin – wir lernen mehr über unsere derzeit schnellste Sprinterin
- 10 INSIDE DOPING**
Wer ist eigentlich Simon – alles über die neue App für Smartphones
- 12 TITELKÄMPFE IM SOMMER 2012**
Wer geht wann, wohin – wo können wir für wen die Daumen drücken
- 13 SVM 2012**
Zum 21. Mal SVM-Sieger bei den Damen und Herren – ein hautnaher Erlebnisbericht von Marco Aeschlimann
- 17 DIE WURFGRUPPE STELLT SICH VOR**
Nicht nur zweimal anstehen beim Grillfest – was unsere Werfer auch sonst noch auszeichnet
- 18 DER LCZ IM TRAININGSLAGER PIETRASANTA, KERENZERBERG UND ZÜRICH**
Wo waren unsere Frühlingstrainingslager am Spannsten
- 24 EM 2014 STARTERS 2014**
LCZ-Mitglieder sitzen auf den besten Plätzen
- 26 WELTKLASSE ZÜRICH**
Highlights im Sekundentakt nach den olympischen Spielen

IMMER VIELFÄLTIGER

Ein heutiger Leistungssportler bewegt sich immer auf einem heissen Pflaster, sei es in der Abwägung Sport oder Ausbildung, bei der Ernährung «ich esse was mir schmeckt» oder «ich halte mich an einen restriktiven Menuplan» oder weiss «SIMON» wo ich gerade bin. «SIMON» ist nicht etwa der Partner oder der Trainer – so heisst die elektronische Dopingdatenbank von Swiss Olympic.



Roy Brühlmann
Redaktionsleiter

Wir freuen uns, euch in diesem Heft Michelle Cueni, die schnellste LCZ Sprinterin und allzeit hilfsbereite Kennerin der Chinesischen Medizin, vorzustellen.

Was macht ein junger durchtrainierter Modellzahnkämpfer inmitten von attraktiven Stabspringerinnen an Ostern? Natürlich Ostereier suchen, wenn er nicht gerade trainiert. Was denkt ihr denn? Ein Erlebnisbericht aus Pietrasanta auf Seite 18 erzählt mehr! Nehmt euch eine halbe Stunde Zeit, relaxt, trinkt gemütlich etwas, verzieht euch in eine Ecke und ihr erfahrt die News aus dem LCZ.

Bereits 292 Sportvereine setzen ein Zeichen.

Weitere Informationen zu VERSA unter www.zss.ch

IMPRESSUM

LCZ Magazin 02 / 2012
Redaktionsadresse
Leichtathletik-Club Zürich
Postfach, 8040 Zürich
E-Mail: lcz@lcz.ch

MITARBEIT

Marco Aeschlimann, Goran Basic,
Säm Mettler, Angela Peter, Gaby
Wachter, Claudia Wälti

REDAKTION UND LAYOUT

Roy Brühlmann, Tim Brühlmann,
Horst Tischler

TECHNISCHE HERSTELLUNG

Schraner Druck AG

AUFLAGE

1300 Exemplare
Erscheint 4x jährlich
Für die Mitglieder des LCZ

BESTE RESULTATE 2012

Herausragende Resultate der ersten Saisonhälfte:

- Amaru Reto Schenkel** läuft die 100m in 10,25 Sek und qualifiziert sich mit 20.48 Sek über 200m für die Olympischen Spiele in London
- Benjamin Gföhler** qualifiziert sich mit 7132 Punkten für die U20WM in Barcelona
- Luca Di Tizio** qualifiziert sich mit 7142 Punkten für die U20WM in Barcelona
- Kariem Hussein** läuft die 400m Hürden zum ersten Mal unter 51 Sekunden (50,86 Sek)
- Rebecca Bähni** verbessert ihre Hammer PB auf 56,90m
- Michelle Cueni** läuft die 100m in 11,60 Sek
- 4x100m Staffel der Frauen** mit Michelle Cueni und Marisa Lavanchy läuft neuen Schweizerrekord (43,81 Sek)
- 5x frei Staffel der Kat. U14M** läuft Vereinsrekord. 51,36 in der Besetzung Salomon Gayle, Alwin Tran, Nicolas Peyer, Daniel Malach und Sales Junior Inglin.



WELTSTARS PUTZEN SICH RAUS

Wer hat das Schönste? Wer das Schnellste? Wer das Coolste?
Die Olympischen Spiele in London stehen an und die Nationen präsentieren ihre neuen Sport-Dresses. Jessica Ennis zeigt für die Briten das von Stella McCartney designte Olympia-Dress. Bolt cool wie immer: Jamaikas Trikots gestaltet von Cadella Marley. Die Amerikaner trumpfen mit ihrem ulta leichten Speed-Anzug auf. Tests im Windkanal haben ergeben, dass er auf 100 Meter bis zu 0,023 Sekunden schneller ist.

AGENDA

Die Sommersaison ist im vollen Gange. Wir starten in die zweite Saisonhälfte. Die Grossanlässe stehen vor der Tür.

- 3. JULI ABENDMEETING TV OLTEN OLTEN // 3. JULI 24. BRUGGER SCHACHENCUP // 6.7. JULI SM AKTIVE BERN (BERN WANKDORF) // 10.-15. JULI U20 WM IN BARCELONA // 11. JULI MILLE GRUYÈRE REGIONALFINAL ZÜRICH // 17. JULI SPITZEN LEICHTATHLETIK LUZERN //**
- 1. AUGUST 1. AUGUST MEETING AFFOLTERN AM ALBIS // 1. AUGUST 8. NATIONALES STABHOCHSPRUNGMEETING FRAUENKAPPELEN // 7. AUGUST ABENDMEETING OLTEN // 3.-12. OLYMPISCHE SPIELE LONDON // 14. AUGUST ABENDMEETING REGENSDORF // 16. AUGUST AUGUST-MEETING AARAU // 18. AUGUST RAIFFEISEN-SOMMER-MEETING SARNEN // 19. AUGUST GOLDWURSTPOWER STABEVENT 2012 ARLESHEIM // 19. AUGUST GROSSES MEETING FÜR DIE KLEINEN BERN // 19. AUGUST 4. MUNOTMEETING // 22. AUGUST INTERNATIONALES ABENDMEETING LANGENTHAL // 22. AUGUST SOMMERABENDMEETING RIEHEN // 23. AUGUST ATHLETISSIMA LAUSANNE // 26. AUGUST GROSSES MEETING FÜR DIE KLEINEN BASEL // 26. AUGUST LA SOMMER-EVENT WOLLERAU // 28. AUGUST JUGEND TRAINIERT MIT WELTKLASSE // 30. AUGUST WELTKLASSE ZÜRICH // 1. SEPTEMBER CH-FINAL UBS KIDS CUP**
- 1. SEPTEMBER 10. BADENER JUGENDMEETING // 2. SEPTEMBER SM STAFFEL DAVOS // 8./9. SEPTEMBER SM U20 / U23 BASEL 8./9. SEPTEMBER SM U16 / U18 GENÈVE // 15. SEPTEMBER TEAM SM OLTEN // 22. SEPTEMBER HALBMARATHON SM USTER // 22./ 23.09.12 MEHRKAMPF SM HOCHDORF**

zahl des heftes

21

Unsere Athletinnen und Athleten holen den 21. SVM-Doppelsieg! Das Frauenteam konnte bereits 32x und das Männerteam 45x die Schweizerische Vereinsmeisterschaft gewinnen.



Oliver Sack
Hammerwerfer

Was macht ...?

OLIVER, WANN UND MIT WELCHEN DISZIPLINEN HAT DEINE KARRIERE ALS LEICHTATHLET BEGONNEN?

Das war im Alter von 18 Jahren, da versuchte ich mich im Club Old-Boys Basel als Mehrkämpfer, mit ganz guten Ergebnissen in Weitsprung und Speerwerfen. 1987 wandte ich mich, da noch als Junior, dem Hammerwerfen zu.

NACHDEM DU DICH ALS HAMMERWERFER PROFILIERT HATTEST, WIE WAREN DEINE ERSTEN WEITEN?

Wie gesagt, ich begann noch im Juniorenalter, meine ersten Weiten lagen anfänglich bei 42 Meter, danach in relativ kurzer Zeit über 46 Meter und 56 Meter auf 61 Meter. 1988 schleuderte ich das Gerät erstmals auf die national gesehen beachtliche Weite von 66.02 Meter.

DAMIT HAST DU DICH ALS ANWÄRTER FÜR DEN SCHWEIZERMEISTERTITEL EMPFOHLEN, GING ES IN DIESE RICHTUNG?

Genau. Ich holte sieben Mal in Folge die Krone und erzielte 1996 mit 71.16 Meter meine persönliche Bestleistung.

GAB ES INTERNATIONALE EINSÄTZE?

Ich nahm an drei Universiaden teil, dazu noch einige Länderkämpfe. An Welt- und Europameisterschaften oder Olympischen Spielen war ich nicht dabei.

WER HAT DICH TRAINIERT?

Das war Peter Stiefenhofer, von ihm habe ich sehr viel gelernt.

WANN HAST DU DEINE KARRIERE BEEENDET?

Das war 1997, da habe ich bemerkt, dass eine Steigerung nicht mehr wahrscheinlich ist, zumal ich die Prioritäten in Richtung Beruf gesetzt habe.

BIST DU DEM SPORT NOCH IN IRGEND EINER WEISE VERBUNDEN?

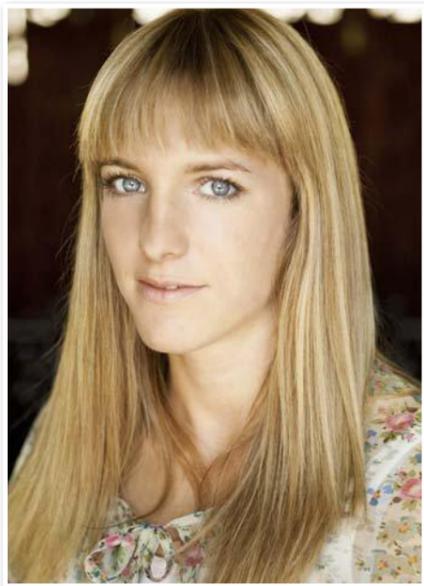
Natürlich, ich habe mein Wissen als Trainer weitergegeben, das sowohl beim SLV als auch beim LCZ, wo ich das Wurftraining übernommen habe. Und seit der GV 2012 bin ich auch Vorstandsmitglied beim LCZ.

WIE SIEHT DEIN LEBEN HEUTE AUS, WAS MACHST DU BERUFLICH?

Ich habe Rechtswissenschaft an der Universität Zürich studiert und war danach während vier Jahren als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Völkerrecht und Verfassungsvergleichung tätig. Da habe ich mich unter anderem mit Fragen des News Public Management auseinandergesetzt. 2001 habe ich in die Stadtverwaltung Zürich gewechselt und 2002 die Leitung des Rechtsdienstes des Personalamtes übernommen. Seit 2004 bin ich Direktor des Human Resources Management der Stadt Zürich.

DAS LÄSST AUF EINEN PRALL GEFÜLLTEN TERMINKALENDER SCHLIESSEN, BLEIBT DA NOCH ZEIT FÜR EIN SPORTLICHES ENGAGEMENT?

Ich bin davon überzeugt, sonst hätte ich die Mitgliedschaft im Vorstand des LCZ nicht annehmen können. Auch finde ich, dass es zum harten Berufsalltag einen Ausgleich geben muss. Die Zeit meiner aktiven Laufbahn als Leichtathlet bleibt als schöne Erinnerung, etwas davon möchte ich weiterführen. 🌟



ZÜRICH! HELSINKI! LONDON?

Eine Bernerin als schnellste LCZlerin! 2012 ist Michelles bisher erfolgreichste Saison. Die charmante TCM Studentin **startet zu ihrer ersten EM als Aktive**. Die Startläuferin der 4 x 100 m Staffel hofft auf einen Exploit und will in Helsinki das Ticket für London holen. Text Marco Aeschlimann Fotos Goran Basic

Du bist ja beim TV Bösinggen gross geworden. Wie bist du zur Leichtathletik gekommen und wer hat dich dort entdeckt und gefördert?

Im Alter von 10 Jahren zogen wir nach Bösinggen, wo mich zwei Jahre später eine Kollegin mit in den Turnverein nahm. Als ich 15 war, suchte Andreas Binz vom TSV Düringen schnelle Mädchen. Er wollte für die LG Sense ein Staffelteam zusammenstellen. Er war mein erster Förderer in der Leichtathletik.

Wann war für dich klar, dass du eine Sprinterin bist/werden willst?

Ja das ergab sich dann mit diesem Staffelteam wie von selbst. Wir hatten dort eine coole Gruppe mit ein paar schnellen Mädchen und wurden vor allem im Sprintbereich gefördert.

Gab es auch noch andere Disziplinen, die du gerne gemacht hast oder in denen du Erfolg hattest?

Ganz zu Beginn meiner Turnverein Karriere machte ich verschiedene Disziplinen. Vor allem der Weitsprung gefiel mir. Daneben versuchte ich mich im Ballwurf oder Kugelstossen. Doch die Würfe waren nie meine Welt. Später dann, am Leistungszentrum in Bern, bei Rolf Weber, durfte ich manchmal über die Hürden laufen. Das habe ich eigentlich noch gerne gemacht, aber nur im Training!

Seit 2008 startest du für den LCZ. Was hat dich nach Zürich geführt?

Zusammen mit meinem Freund (Schelbi) hatten wir entschieden, uns gemeinsam in Zürich niederzulassen. Der Wechsel zum LCZ war die logische Folge.

Wie hast du diesen Wechsel vom ländlichen Gebiet in die Grossstadt erlebt?

Da wir zu diesem Zeitpunkt schon länger zusammen waren, war der Umzug nach Zürich keine grosse Sache mehr. Ich hatte ja schon länger Zeit gehabt, mich an die Stadt zu gewöhnen. Klar, war vieles neu und ich war auch zum ersten Mal weg von zu Hause. Ich musste mir ein neues Umfeld aufbauen, doch das war mit den vielen Kontakten in der Leichtathletik nicht so schwierig.

Das Jahr deines Wechsels war ja ein eher schwächeres Jahr. Kannst du dich noch an die Gründe dafür erinnern?

Ich war ja schon seit Mai 2007 in Zürich, somit lag es nicht an der Trainingsumstellung. Wahrscheinlich hatte ich Probleme mit meinen Hamstrings.

Letztes Jahr hattest du immer wieder mit leichten Verletzungen zu kämpfen. Diese Jahr scheint alles zu funktionieren. Was hast du geändert?

Nicht allzu viel. Ich hatte häufig Probleme

mit meinem Rücken, woraufhin wir im Krafttraining ein bisschen umgestellt haben. Das hatte positive Auswirkungen. Da ich beschwerdefrei war, stand das Kraft- und das Sprungkrafttraining mehr im Fokus.

Der Besuch in der Osteopathie hat Regelmässigkeit und ich investiere vor allem während der Saison mehr in meine Regeneration. Das funktioniert bis jetzt ganz gut!

Du bist ja in der Situation, dass du neben der Leichtathletik arbeiten musst. Mit was verdienst du deine Brötchen?

In einem 50%-Pensum leite ich das Redaktionssekretariat eines Wirtschaftsmagazins. Meine Ausbildung in Chinesischer Medizin (TCM) ist aktuell nicht so umfangreich. Den Akupunktur-Teil habe ich seit einiger Zeit abgeschlossen. Momentan beschäftige ich mich mit der chinesischen Kräuterlehre und muss nur alle 3 Wochen für einen Tag in die Schule. Dazwischen werden fleissig die Kräuter und Rezepturen auswendig gelernt.

Bist du mit dieser Situation zufrieden oder könntest du dir überhaupt vorstellen dich voll und ganz auf die Leichtathletik zu konzentrieren?

Ich glaube, nur Sport wäre für mich nicht ideal. Aber ich könnte mir durchaus vorstellen neben meiner TCM Ausbil-





«DIE VORFREUDE AUF DIE EM IN HELSINKI IST RIESIG»

➤ dung und dem dazugehörendem Praktikum voll und ganz auf den Sport zu setzen.

Ich bin aber mit meiner aktuellen Situation zufrieden. An meinem Arbeitsplatz geniesse ich grosse Freiheiten und bekomme eigentlich für alle Trainings und Wettkämpfe frei.

Wie viele Stunden investierst du pro Woche in die Leichtathletik?

Ich trainiere fünfmal pro Woche für etwa zwei Stunden. Dehnen und Rumpfkraft mache ich meistens zu Hause, da komme ich sicher fünfmal auf eine halbe Stunde. Dann bin ich diesen Sommer einmal pro Woche fürs Staffelttraining in Bern. Und zum Schluss bin ich wöchentlich noch in der Osteopathie oder der Massage. Alles in allem also gut 20 Stunden.

Hat deine zweite Ausbildung einen Einfluss auf die Leichtathletik?

Hat sich dadurch etwas verändert?
Ja schon. Ich habe vor allem meine Ernährung umgestellt. Ich esse praktisch alle Nahrungsmittel warm, also gekocht. So kann sie der Körper besser verdauen. Ich konsumiere weniger Milchprodukte und esse weniger Salat. Daneben achte ich darauf, dass ich qualitativ hochwertige Produkte kaufe.

Was machst du wenn dich mal gerade nicht mit Leichtathletik oder Arbeiten beschäftigst?

Allzu viel Zeit bleibt da schon nicht mehr übrig. Ich pflege vor allem Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen. Im Sommer oft beim Grillieren. Für ein eigentliches Hobby fehlt mir schlicht und einfach die Zeit.

Du bist in diesem Jahr so schnell gelaufen wie noch nie. PB über 100m und im 200m nur knapp darüber. Woran liegt's?

Ich denke es liegt vor allem an den Punkten, die wir bereits besprochen haben. Ich konnte im Winter konsequent und ohne gesundheitliche Probleme trainieren, mich also sehr gut auf die Saison vorbereiten.

Du hast vor Kurzem gemeinsam mit den anderen LCZ'lerinnen den SVM Titel geholt. Wie wichtig ist dir ein solcher Titel?

Ich finde eigentlich alle Teamanlässe lös-

sig, habe Spass daran. Sei es Staffel, Team-SM oder der SVM. Solange im Team eine gute Stimmung herrscht, und dies war bis jetzt der Fall, mache ich sehr gerne an diesen Anlässen mit und freue mich über den gemeinsamen Sieg.

Am Sonntag fliegst du nach Helsinki an die Europameisterschaften. Dein erster Grossanlass?

Es ist mein erster Grossanlass bei den Aktiven. Im Jahr 2002 war ich als Ersatzläuferin der 4x100m-Staffel an der U20-WM in Jamaika. Und drei Jahre später startete ich an der U23-EM in Erfurt, auch dort mit der Staffel als zweite Läuferin.

Mit welchem Gefühl trittst du die Reise an einen solchen Anlass an?

Die Vorfreude auf die EM in Helsinki ist riesig. Bin vor allem gespannt, wie die Ambiance in diesem ein bisschen Leichtathletik verrückten Land sein wird. Und auch das ganze Staffeltteam ist top motiviert und freut sich extrem auf das Staffeltrennen.

Über 100m hast du mit deinem Exploit in Bulle knapp die Limite verpasst. Bist du enttäuscht?

Klar war diese Limite auch ein Ziel. Aber ich war mir bewusst, dass dazu alles perfekt hätte stimmen müssen. Ich kenne meinen Körper mittlerweile sehr gut und verzichtete deshalb auf den Finallauf in Bulle. Vielleicht wäre da noch mehr möglich gewesen, vielleicht hätte

ich mich aber auch verletzt und dieses Risiko wollte ich nicht eingehen.

Mit was für einem Ziel reist ihr nach Helsinki?

Unser Ziel ist die Finalqualifikation. So haben wir in Helsinki zwei Chancen eine schnelle Zeit für die Olympiaquali zu laufen. Das wollen wir unbedingt packen!

Vor ein paar Wochen bist du mit der Staffel neuen Schweizer Rekord gelaufen. Was traust du der 4x100m Frauen Staffel noch zu?

Unser Staffeltcoach, Laurent Meuwly, traut uns eine Zeit und 43,50 zu. Ich denke das ist durchaus möglich. Beim Rekordlauf in Genf waren die Wechsel bei weitem noch nicht optimal. Dazu kommt, dass alle Läuferinnen seit Genf noch zulegen konnten.

Du bist ja mit 29 Jahren schon eher eine ältere Athletin. Hast du noch damit gerechnet, dass du an einer EM und vielleicht sogar an Olympischen Spielen teilnehmen würdest?

Die Heim EM 2014 in Zürich ist mein grosses Ziel. Darum habe ich schon darauf gehofft, dass eine EM Teilnahme möglich ist. Die Olympischen Spiele sind eigentlich erst seit letztem Jahr auf dem Radar, denn erst dann wurde das Staffeltprojekt lanciert. Ich glaube fest daran, dass sich diese Staffel für London qualifizieren wird.

Hast du ein grosses Ziel, dass du noch erreichen möchtest?

Ich möchte über 100m, 200m und mit der Staffel an der Heim EM an den Start gehen!

Hast du abschliessend noch einen Tipp für alle unsere jungen Sprinterinnen, damit auch diese einmal an die EM fahren können?

Sie sollen nicht zu schnell aufgeben, Geduld haben. Mit Fleiss kann man viel erreichen. Und die Leichtathletik muss ihnen Spass machen! ⚡

«SIMON» IS WATCHING YOU



Nicht der Trainer, der Partner oder wer auch immer muss wissen, **wo unsere Leistungssportler genau unterwegs sind**, nein es ist SIMON, die allwissende Datenbank bei Swisssolympic. Text: Roy Brühlmann

Im Fit for Life Ausgabe 5/2012 wird genau beschrieben, wie so eine Dopingkontrolle bei einem Spitzensportler, dem Gigathlet Sämi Hürzeler, abläuft und wie ein Tag bei einem Dopingkontrolleur aussehen kann. Dazu gab es auch ein Interview mit dem obersten Dopinghüter und -experten Matthias Kamber, Direktor von Antidoping Schweiz.

Damit Athleten ihren Meldepflichten vereinfacht nachkommen können, wurde eine Applikation mit dem Name

SIMON geschaffen, die einfach auf das Smartphone runtergeladen werden kann. Athleten in registrierten Kontrollpools müssen immer angeben, wo sie sich gerade aufhalten.

Antidoping Schweiz ist weltweit erst die zweite Agentur, neben Holland, die eine solche Applikation für Athleten anbietet.

Hinter 277 Tests bei Radfahrern stehen die Leichtathleten mit 167 gleich an 2. Stelle. Grund genug auch bei unserem Spitzenathleten mal nachzufragen. 🌟

Amaru Schenkel

Das Kontrollsystem von Anti Doping ist härter als bei einer Bewährungsauflage. Ich bin verpflichtet, ihnen jeweils stündlich meinen Aufenthaltsort zu melden. Da man dies Quartalsweise (alle 3 Monate) und Täglich machen muss, ist dies sehr zeitaufwändig. Die Info, die ich abgebe, sehen etwa so aus...

Montag, 6.00- 8.00 / Zürich HB – 9:00 -11:00 Letzi / 11.30-13:30 Restaurant oder zuhause, / 13:00-15:30 Letzigrund und so weiter. Man(n) ist sehr unter Kontrolle und eine gewisse Spontaneität ist schwierig. Sie dürfen praktisch um jede Zeit kommen. Zwischen 06:00-23:00. Oft kommen sie morgens um 6 Uhr, um Blut und Urin abzunehmen. Dies ist der Preis für sauberen Sport.

Schade, dass diese Konstanz (die ich sehr gut finde) nicht weltweit so durchgeführt wird. Wir Schweizer können stolz auf unsere saubere Einstellung im Sport sein.

NEWS AUS DEM VORSTAND

SVM DOPPELSIEG – GRATULATION!

Die Vorstand und die Geschäftsleitung gratulieren allen Athletinnen und Athleten für die hervorragende Teamleistung am SVM Final in Bern! Wir danken auch allen Trainerinnen und Trainer sowie Betreuern, Begleitern und Fans für sehr gute Betreuung unserer Athletinnen und Athleten.

SPERRUNG STADION LETZIGRUND – BRUCE SPRINGSTEEN

Vom 3. Juli bis und mit 6. Juli sind nur der Laufkeller und die Turnhalle für Trainings nutzbar. Vom 3. Juli bis und mit 12. Juli bleiben Krafraum, Nebenplatz und Rundbahn gesperrt. Falls das Stadion nach dem Konzert früher wieder nutzbar ist, werden wir dies den Trainern mitteilen.

GEBURT MORENO ZBERG

Wir gratulieren Flavio und Stephanie Zberg herzlich zur Geburt ihres Sohnes Moreno, wünschen ihnen viel Spass und Freude mit der neuen Aufgabe und in den ersten Monaten vor allem genügend Schlaf.



Online kaufen & sofort eintauchen

Einzeltickets und Abos
Bequem von zu Hause aus
Kein Anstehen an der Kasse



shop + infos sportamt.ch

Mepha Generika – wenn Leistung und Preis stimmen müssen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Mepha Generika.



1109



zuverlässig

TITELKÄMPFE IM SOMMER 2012

Michelle Cueni



Geburtsdatum 4. Dezember 1983
Disziplin 100m und 4 x 100m Staffel
Bestleistung 2012 100m, 11.60 in Bulle
 4x100m, 43.81 in Genf (SR)
Teilnehmer
 EM und evtl. OS

Marisa Lavanchy



Geburtsdatum 4. Januar 1990
Disziplin 100m und 4 x 100m Staffel
Bestleistung 2012 100m 11.86 in
 Langenthal, 200m 23.99 in Bern,
 4x100m, 43.81 in Genf (SR)
Teilnehmer EM und evtl. OS

Nicola Spirig



Geburtsdatum 7. Februar 1982
Disziplin Triathlon
Erfolge 2012 1. Rang, EM Eilat (ISR)
 1. Rang, World Triathlon Series Madrid (E)
 5. Rang, World Triathlon Series Sydney (AUS)
 2. Rang, Weltcup Mooloolaba (AUS)
 1. Rang, 70.3 Ironman Rapperswil (CH)
 1. Rang, Schweizermeisterschaft
 Duathlon Zofingen (CH)
Teilnehmerin OS in London

Amaru Schenkel



Geburtsdatum 28. April 1988
Disziplin 100m, 200m, 4 x 100m Staffel
Bestleistung 2012 100m 10.25 in
 Bulle 200m 20.48 in Weinheim
Teilnehmer EM und OS

Benjamin Gföhler



Geburtsdatum 27. Januar 1994
Disziplin 10-Kampf
Bestleistung 2012 7132 Punkte
Teilnehmer U20 WM im
 Zehnkampf in Barcelona

Agne Serksnienė



Geburtsdatum 18. Februar 1988
Disziplin 400m (für Litauen)
Bestleistung 2012 200m 23.76,
 400m 52.46 in Genf
Teilnehmer EM

Andreas Baumann



Geburtsdatum 27. Februar 1979
Disziplin 4 x 100m Staffel
Bestleistung 2012 100m 10.66 in Bulle
Teilnehmer EM

Kariem Hussein



Geburtsdatum 4. Januar 1989
Disziplin 400m Hürden
Bestleistung 2012 50.86 in Basel
Teilnehmer EM

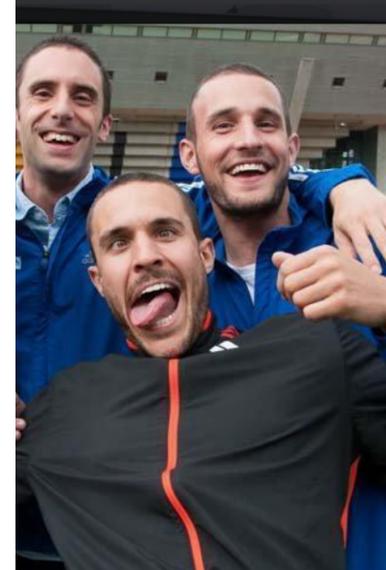
Luca Di Tizio



Geburtsdatum 31. August 1993
Disziplin 10-Kampf
Bestleistung 2012 7142 Punkte
Teilnehmer U20 WM Barcelona



GER 2012!



DER DOPPELSIEG IST PERFEKT Das Frauen- wie Männerteam setzten sich an der SVM in Bern durch und machen zum 21 Mal den Doppelsieg perfekt!



21. DOPPELERFOLG DER GESCHICHTE

Die Mission war klar. Die beiden SVM Titel sollten zurück nach Zürich, nachdem wir sie im letzten Jahr an die LG Bern abgeben mussten. **Die Athletinnen und Athleten waren bereit**, bereit alles zu geben und teilweise auch in ungewohnten Disziplinen für das Team an den Start zu gehen. Text Marco Aeschlimann Fotos Säm Mettler

Nervosität war es wahrscheinlich, was mich schlecht schlafen liess.

Aber das ist nichts Ungewöhnliches, war es doch auch in den letzten Jahren so. Nervosität, die sich bis zum erfolgreichen Abschluss der Staffel steigert und danach, so plötzlich wie sie gekommen ist, auch wieder verschwindet. Und so war es auch in diesem Jahr. Alle Staffelstäbe erreichten das Ziel, die Frauen gewannen, die Männer wurden

Zweite, der SVM war lanciert!

Zu diesem Zeitpunkt hatten einzelne Athleten ihre Nervosität schon überwunden und befanden sich mitten im Wettkampf. So zum Beispiel die Diskuswerferinnen oder auch die Hammerwerfer.

Die Hammerwerfer durften oder mussten einmal mehr die Idylle auf der Berner Almend geniessen, waren also ein paar hundert Meter ausserhalb des Stadion am Werk.

Danach kam unverhofft wieder Nervosität auf, als Nikita Kostyuchenko zwei Minuten vor dem Start zum 3000m lauthals nach unserem dritten Läufer suchte und dabei quer über den Rasen, weg vom Start, lief. Vor meinem geistigen Auge sah ich schon den Starter den Abzug seiner Pistole drücken und das Feld davonpreschen, ohne dass zwei unserer drei Läufer am Start sind. Glücklicherweise kam es noch anders.

Der immer wieder vom Speaker durchgegebene Zwischenstand sorgte dann doch eher für Spannung, denn für Nervosität, denn ich war mir jederzeit sicher, dass unsere Männer und Frauen bis zum Schluss alles geben werden. Nach der zehnten Disziplin war bei den Frauen schon fast alles klar. Wir waren uns sicher, dass, wenn nicht noch Entscheidendes passieren würde, die Frauen mit grossem Vorsprung den Sieg holen werden. Bei den Männern war das ganz anders. Praktisch nach jeder Disziplin wechselte die Führung. Einmal lag die LG Bern vorne, einmal wir.

Die Freude der Athleten, Trainer

und Betreuer war riesig, als der Speaker auf dem zweiten Platz die LG Bern aufrief. Der Titel war zurück in Zürich. Doch der Abstand zwischen den beiden Teams war historisch knapp. Ganze 2,5 Punkte trennten sie am Ende. Man könnte jetzt lange darüber diskutieren, was wäre geschehen wenn dieser oder jener Athlet seine Leistung nicht, oder eben doch gebracht hätte. Alles Spekulation! Alle Athleten zeigten von A bis Z gute Leistungen, alle waren bereit und willig alles zu geben. Es war eine Freude, als Betreuer dabei zu sein!

Und bei den Frauen? Die waren noch gar nicht fertig! Die Stabhochspringe-

rinnen waren erst gerade bei 3,70m angelangt, als sich die Männer bereits in den Armen lagen. Doch es war schon alles klar, der Wettkampf entschieden. Die beiden LCZ'lerinnen waren noch im Rennen und von der LG Bern nur noch eine Athletin dabei. Zudem hatten die Frauen zu diesem Zeitpunkt bereits 27 Punkte Vorsprung.

Und auch bei den Frauen war es eine geschlossene Mannschaftsleistung die zu diesem sensationellen Resultat führte.

Und schon jetzt ist klar, ohne dass Flavio das Ziel vorgibt, dass alle im nächsten Jahr diese beiden Titel verteidigen wollen! 🌟

AUSRUFEZEICHEN GESETZT!

Seit zweieinhalb Jahren ist die Wurfgruppe **ein fester Bestandteil des LCZ**. Grosse personelle Änderungen hat es in dieser Zeit nicht gegeben. Doch hat nun auch der Nachwuchs Platz gefunden bei uns und die Möglichkeit mit uns an seiner Technik zu schleifen. Text Angela Peter Fotos Säm Mettler



LCZ

SVM-SIEG



In ihren Grundzügen hat sich die Gruppe personell nicht verändert. Einige Abgänge hatte sie leider zu beklagen, jedoch auch etliche Neuzugänge: Lucien Segessemann (Speer), David Naef (Diskus), als auch unsere Top-Hammerwerfer mit Dejan Lisinac, Martin Bingisser und Rebecca Bähni. Letztere fungieren auch in der Rolle des Hammertrainers. Wir Werfer sind meist daran zu erkennen, dass uns das Privileg zusteht, am SVM Grillfest z.B. 2-3 Mal neu anzustehen und sich Fleisch/Dessert auf den Teller türmen zu lassen, oder aber an unserem selbstkreierten LCZ-Wurfteam T-Shirt.

«Jung und ehrgeizig: Erfolg garantiert!» war die erste Schlagzeile zu uns. Und sie trifft vollkommen zu.

So konnte die Wurfgruppe im letzten Jahr an den U20/U23 Schweizermeisterschaften mehr als einen ganzen Medaillensatz nach Hause bringen. Zudem konnten alle ihre persönlichen

Bestleistungen um einige Meter nach oben schrauben und sich in der nationale Wurfspitze etablieren. So haben sich in dieser Saison bereits fast alle Mitglieder der Wurfgruppe in ihren Disziplinen in der Nationalen Bestenliste unter den ersten 3 platziert.

Zum Trainerstab: Da haben wir Athleten noch immer das Privileg, dass für jede Disziplin ein Trainer vorhanden ist.

Seit 2009 haben wir die gleichen Trainer im Kraft-/Sprung-/Sprinttraining Felix Loretz, im Speer Beat Vetter und im Diskus/Kugel Werni Kunz, einzig im Hammerbereich gab es einige Änderungen. Neu trainieren die Nachwuchshammerwerfer (unter anderem ich selbst) mit Martin Bingisser und teils auch mit Rebecca Bähni, was einen guten technischen Aufbau als auch eine gute Vertrauensbasis zwischen Trainer und Athlet ermöglicht und geschaffen hat. Im Namen aller Athleten bedanke

ich mich herzlichst für ihr Engagement und ihre Geduld.

Seit letztem Jahr haben einige unserer Nachwuchswerfer auch die Möglichkeit bei uns 1-3 Mal die Woche zu trainieren. Die spezifischen Techniktrainings, welche sie mit uns absolvieren, schlagen sich schon in den Leistungen nieder. So führt Matthieu Demierre die nationale Bestenliste im Diskus in seiner Kategorie mit weitem Vorsprung an. Auch Shaina Adin, Leo Bauer und Pavel Malach haben bereits deutliche Steigerungen ihrer besten Weiten zu verzeichnen.

Das Wurfteam hat sich gut in die Vereinsstruktur eingliedert und ist heute gar nicht mehr aus dem LCZ wegzudenken. Ich hoffe, dass wir den LCZ noch lange mit Stolz erfüllen können und wünsche hiermit allen Werferinnen und Werfern viel Erfolg für diese und hoffentlich noch für viele weitere Saisons. ★



CUCINA MEDITERRANEA

Ein auserlesenes Trüppchen von Stabhochspringerinnen und LäuferInnen nutzte die Osterfeiertage um sich optimal auf die diesjährige Saison vorzubereiten. Die Wettervorhersagen waren alles andere als verheissungsvoll, doch die **Vorfreude auf die angesagte Wärme, Meer** und nicht zu vergessen, die italienische Küche, lockte dennoch am Gründonnerstag gegen Süden zu reisen. Text Roy Brühlmann Fotos Roy und Antonio

Gegen Mitternacht trafen wir, Anja, Karin, Jasmine, Aeschli, Thomas Beck und Roy in Pietrasanta ein.

Der Zufall wollte es, dass wir ausgerechnet bei der letzten Autobahnzahlstelle vor Pietrasanta noch auf Corinne, Lucio und Luca in ihrem swiss-athletics-Mercedes trafen. Unsere Läuferin Nadja sowie die Läufer Nikita, Phil und Thomas waren schon am Mittag angereist und hatten schon ihre erste Trainingseinheit absolviert. Noch waren sie auf und begrüßten uns in der Hotelloobby. Noch ein kleiner Schlummi und wir verzogen uns in unsere Zimmer. Schlafen war angesagt, denn wir hatten den von Vally und Thomas zusammengestellte Trainingsplan schon studiert, «chranpfen» war angesagt!

Sonne, Regen und Wind

Dicke schwarze Wolken hingen über Pietrasanta, einlaufen und den ersten Trainingstag trotzdem voll durchziehen, das war die Devise der Stabspringerinnen. Bei Luca war ein Einzelabrieb im Hürdentraining unter den wachsamen Augen von Lucio angesagt. Leider hatte Petrus kein Erbarmen und belohnte die fleissigen Athleten mit einem Wolkenbruch genau über dem Sportplatz. Bald stand das halbe Stadion unter Wasser, wir verzogen uns auf die Tribüne und Kräftigungsübungen für Rumpf etc. wurden trotz Sturm, mit Freude durchgeführt.

Nach getaner Arbeit verwöhnte uns die exzellente Küche vom Hotel La Pigna mit auserlesenen Köstlichkeiten, noch ein spannendes Kartenspiel zum Dessert und wir waren alle reif fürs Bett und vergessen war das unfreundliche Wetter vom Trainingstag.

Fahrtspiel im Pinienwald.

Für die Läufer brach der dritte harte Trainingstag an, doch von Müdigkeit war nichts zu spüren. Harte Session standen auf dem Programm 6 (2), 8 (3), 12 (4), 8 (3), 6 (2), – konkret schnelle Minutenpassagen mit kurzen Pausen. Alle zogen das Programm voll durch. Auch die Stabspringerinnen waren im Pinienwald beim Joggen anzutreffen, den zuerst musste die Matte im Stadion abtrocknen. Endlich riss der Himmel auf und langsam zeigte sich die Sonne am Himmel – Frühlingsstimmung im Trainingslager machte sich breit.

Goldenes Schokoladenei wird geschlachtet

Aufstehen und wieder ein kritischer Blick gegen den dunkelschwarzen Himmel, die Läufer verziehen sich nach Viareggio in einen Park und absolvieren einen 100minütigen Dauerlauf. Der Schreibende hat die Nase voll vom Joggen und flüchtet sich mit seinem Bike auf eine Tour ins Landesinnere, doch bald haben ihn die dunklen Regenwolken eingeholt und belohnen die Flucht mit Riesenregentropfen und Hagelkörner.

Anstatt farbige Ostereier für die Stabspringerinnen verteilt Luca farbige Gewichtshanteln fürs Krafttraining. In Italien ist es Tradition, dass die Familien am Ostersonntag morgens in die Kirche gehen, so liess sich die Küche im Hotel ein wenig Zeit für die Präparation des famosen Sonntagsbuffet. Erst gegen zwei Uhr liessen wir uns wieder vom Küchenchef und seiner Crew verwöhnen. Endlich wird das traditionelle Riesenschokoladenei geschlachtet, wel-

ches uns schon seit Tagen auf dem Treppen an der Rezeption anlachte. Jeder und jede im Hotel kriegte ein Stück ab.

Einen Europameister im Pinienwald

Tatsächlich treffen wir am Ostermontag den ehemaligen Europameister und ehemaligen Europarekordhalter über 5000m in «unserem» Pinienwald, zusammen mit jungen deutschen Leichtathleten im Training. Er erkundigt sich sogar, bei unseren Läufern, ob gewisse Strecken abgemessen sind im Wald. Nichts desto Trotz, Nikita, Thomas und Phil jagen im Tempolauft durch den Wald und der Himmel lacht wieder mal ausnahmsweise.

Marco Aeschlimann kennt kein Pardon und ohne Murren werden von seinen Athletinnen Koordination- und Rumpfttrainings absolviert.

Das Ende naht

Das schlechte Wetter veranlasst uns zu entscheiden, dass wir am Mittwoch, früher als geplant, wieder nach Hause fahren. Doch zuerst sind nochmals harte Trainingseinheiten auf dem Tapet. Die Jungs müssen 10 x 800m in 2:30 mit jeweils 2 Minuten Pause absolvieren, Nadja 8 x 400m. Auch Luca gesellt sich zum Trüppchen der Läufer: «perfektes Training für einen Zehnkämpfer» meint dazu die Mutter von Luca, Corinne di Tizio, selbst ehemalige mehrfache Schweizermeisterin im Siebenkampf.

Am nächsten Tag verlässt ein Teil Pietrasanta in Richtung Norden, schliesslich kann auch zuhause im Schnee trainiert werden. Nur die Läufer bleiben zurück und ziehen ihr Programm bis zum bitteren Ende durch. ★



SIMPLY CLEVER

SKODA

ŠKODA Fabia RS
ab CHF 29'990.-*



Škoda. Made for Switzerland.

Gut zu wissen, dass man genügend Leistung hat. Besser noch, wenn man auch die nötige Kontrolle besitzt. Dank dem 7-Gang-Automatikgetriebe DSG wird die mitreissende Kraft von **180 Pferdestärken** mit höchster Präzision auf die Strasse gebracht. Willkommen in der Welt des ŠKODA Fabia RS. www.skoda.ch

* ŠKODA Fabia Limousine RS, 1.4 l TSI, 180 PS/132 kW, 5 Türen. Empfohlener Netto-Verkaufspreis inklusive 8% MwSt. Treibstoffverbrauch/CO₂-Ausstoss 1.4 l TSI: Gesamtverbrauch: 6.2 l/100 km, CO₂: 148 g/km. Energieeffizienz-Kategorie: D. Mittelwert aller Neuwagenmarken und Modelle in der Schweiz: 159 g/km.



AMAG RETAIL Winterthur
Steigstrasse 26, 8406 Winterthur
Telefon: 052 208 31 31, Telefax: 052 208 31 29
www.winterthur.amag.skoda.ch
e-mail: skodacenter.winterthur@amag.ch

1 Million Drucke*
pro Jahr



* Gestaltung Satz Druck Ausrüsten

SCHRANER DRUCK AG

T 044 431 78 24 | www.schranerdruck.ch



NACHWUCHS

LCZ SPÜRNASEN

Vom 30. April bis 4. Mai fand das alljährliche Juniorentrainingslager statt. **Dieses Mal vor der Haustüre in Zürich.** Wir trafen uns jeweils um 9:15 Uhr im Letzigrund oder Sihlhölzli. Zu feiern gab es innert diesen fünf Tagen ganze zwei Geburtstage.

Text: Alex, Florian und Pavel Fotos: Claudia Wälti

Als Einstieg wurde am Montag Pavels Geburtstag mit Guätzli gefeiert. Diogo hatte am Donnerstag Geburtstag. Zu Mittag assen wir immer um 12:15 Uhr im Bocciodromo neben dem Letzigrund.

Einen ersten Höhepunkt gab es bereits am Montag bei Samuel Mettlers Vortrag über gesunde Sportlerernährung. Er hat mit Sicherheit viele zu einer produktiveren Ernährung fürs Training und den Wettkampf motiviert.

Am Dienstag (1. Mai) war das Letzigrund geschlossen und wir mussten ins Sihlhölzli ausweichen, wo uns allerdings nur die Aussenanlage zu Verfügung stand. Die Garderoben improvisierten wir und verwendeten die Materialhütte. Nach dem Mittagessen machten wir uns auf zum Tessinerplatz

beim Bahnhof Enge. Den ersten trainingfreien Halbtag verbrachten wir mit dem «Agent Z»-Spiel. Da die Kantonspolizei am 1. Mai die Hände voll zu tun hatte, war es unsere Pflicht, einer Verschwörung auf die Schliche zu kommen.

In sechs rätselhaften Aufgaben versuchten wir herauszufinden, welche Stadt die EM 2014 in Zürich sabotieren möchte und was die Österreicher wieder am Ausbrüten sind. In Zweiergruppen ging es los, doch die Agenten mussten ständig auf der Hut sein, denn man sollte möglichst verdeckt arbeiten und sich von den anderen nicht fotografieren lassen. Am Ende gewannen Aleks und Florian, die drei Aufgaben lösten und alle Gruppen fotografieren konnten.



TRAINING IM EIGENEN WOHNZIMMER

Matthieu Demierre und Amaedo Häseli – Hürdenttraining im Letzigrund unter den aufmerksamen Augen von Peter Berchtold

Nach einem anstrengenden Trainingstag gönnten wir uns am Mittwochabend im Sihlhölzli ein paar Bratwürste und Cervelats, von Gaby genussvoll zubereitet.

Nach einer bis anhin kräftezehrenden Woche freuten sich alle, am Donnerstagnachmittag ins Hallenbad Alttetten zu gehen. Im Wasser schwebend, konnte man endlich den Muskelkater vergessen. Neben einer Einheit Wassergymnastik übten wir uns auch im Turmspringen.

Das Trainingslager endete am Freitag mit dem Mittagessen im Bocciodromo, wobei wir nebst dem Genuss von gratis Glace uns noch von Joels Klavierspiel verzaubern liessen. Wir möchten uns auf alle Fälle bei nicht weniger als 9 Trainern für ihren tollen Einsatz bedanken. ★

Spezialgeschäft für Fussballspieler
Handballer und Läufer

FUSSBALL CORNER
Oechslin
8006 Zürich
Schaffhauserplatz 10

Ladenöffnungszeiten:

Mo–Fr 9.00–18.30

Sa 9.00–16.00

Tel. 044 362 60 22

Fax 044 363 97 65

www.fussball-corner.ch

E-Mail: info@fussball-corner.ch

**The Number 1
for Running**

DUL-X®
HÄLT DICH IN BEWEGUNG

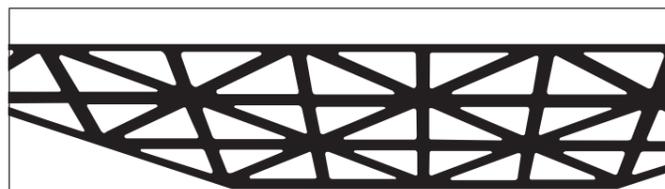
Deine neuen
Trainingspartner

NEU!

Gel Sport Warm-Up
Unterstützt das Aufwärmen der Muskeln
Erhöht die Muskelspannkraft
Zieht schnell ein

Gel Sport Relax
Entspannt und unterstützt die Regeneration
Kühlt und lindert Schmerzen
Zur Vorbeugung von Muskelkater

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Eisen- und Metallbau
Stahlbau
Blechbearbeitung
Sicherheitsanlagen
Spezialkonstruktionen

Schneebeli

Metallbau + Sicherheitstechnik

Schneebeli Metallbau AG www.schneebeli.com

Büros:
Schaffhauserstrasse 307
8050 Zürich
Telefon 044 318 60 70
Telefax 044 318 60 71

Werkstatt:
Industriestrasse 7
8305 Dietlikon
Telefon 044 805 60 10
Telefax 044 805 60 11



graf treuhand

8494 Bauma
Telefon 052-397 12 12
Fax 052-397 12 17
Natel 079-432 54 44



Unser Fabrikations-Programm:
Schaufenster-Anlagen
Eingangspartien in Stahl und Aluminium
Fenster und Türen in Stahl und Aluminium / wärmegeklämt
Automatische Schiebetüren, auch als Paniktüren
Schiebetüren
Schiebe- und Falttore
Drehtüren und Gittertore
Rauch- und flammendichte Türen
PTT-Schalteranlagen in Verbund sicherheits- und Panzerglas
Dienstingangstüren
Telefonkabinen
Gitter und Gittertüren

ALTORFER AG METALLBAU
8307 EFFRETIKON



mir drucked am LCZ nöd nur Duume!
Ihre Druckerei für Sport- und Freizeitbekleidung und vieles mehr



kami
Textildruck Siebdruck Digitaldruck

Südstrasse 10
8304 Wallisellen
Tel. 044 830 57 57
info@kami.ch

SANITÄR Arthur Föllmi
Sanitäre Installationen

planen
installieren
reparieren
preiswert
zuverlässig
prompt

Auwiesenstrasse 18
8050 Zürich
Telefon 044 321 31 12

Pretto Metall bau
Inhaber: Rolf Braun

Verarbeitung von Stahl,
Aluminium und Acrylglas.

Fabrikation von Verkehrs-Signal-
trägern, Leuchtreklamen und
Anschlagkasten.

Auhofstrasse 19
8051 Zürich
Telefon 044 322 28 20

Für Telefon- und Elektro- Installationen



Grob + Co. Elektro AG
8047 Zürich, Liebensteinstr. 6
Tel. 044 406 28 28



EISZAPFEN KALTES TRAINING

Sonntag – im Zug und Bus wurden wir nach Filzbach gebracht. Nachdem wir die Zimmer bezogen haben, gab es Mittagessen. Danach hatten wir 2 Stunden im Regen Training. Judihee! Nach dem Eiszapfen kalten Training waren alle «Platsch» nass und hatten den «Kuhna-gel». Eine warme Dusche tat uns gut. Das Abendessen war etwas trocken. Dafür hatten wir einen tollen Memory Abend.

Zuerst wurden wir in 3er und 2er Gruppen eingeteilt. Danach spielten wir 5 Memories auf 5 Tischen.

Der Memory Abend ging schneller vorbei als gedacht. Um 22:00 gingen (fast) alle ins Bett. **Nadia, Anina, Nanina**

Montag – Am Morgen folgte ein Schreck: der Radiowecker ging nicht. Wir hätten fast verschlafen. Zum Glück schreien manche schon am Morgen früh im Gang herum. Das Frühstück verlief wie jedes Mal mit einem riesigen leckeren Buffet.

Im Training massen wir unsere Leistungen mit Ball und Staffel. Insgesamt dauerte das Morgentraining ca. 3 Stunden. Danach durften wir Mittagessen. Die Suppe war so lecker, dass wir noch eine zweite bestellten. Als Hauptmenu assen wir Spaghetti Carbonara oder Bolognese.

Dann ging es zum Weitsprung für die Resultate vom UBS Kids Cup. Alle hatten 3 Sprünge zur Verfügung und danach wurden wir entweder zum Speer, Weit-, Hochsprung oder zu Gymnastikübungen eingeteilt. Es war ein «Heiden Spass». Nach einem geniesserischen Abendessen machten wir ein «Töggeli Turnier». Wir hatten sehr viel Spass. Aber auch danach, denn wir konnten machen, was wir wollten. Manche verbrachten diese Zeit in der Turnhalle am Toben, die anderen in den Gängen oder in ihrem Zimmer am Lesen. Und wie am ersten Abend hiess es um

22:00 ins Bett und bis 22:30 lesen dann sofort schlafen. **Nadia, Anina, Nanina**

Dienstag – Am Morgen sind wir wie immer um 7 Uhr aufgestanden. Um 07:30 frühstückten wir. Eigentlich hätten wir um 09:30 in der Turnhalle sein müssen, doch wir kamen zu spät. So mussten wir 25 Liegestützen machen. Danach begannen wir mit dem Aufwärmen. Dazu mussten wir in paar Übungen machen. Nach dem Aufwärmen mussten wir zuerst Hochsprung bei Marco machen. Danach hatten wir Kugelstossen und zuletzt noch Sprint bei Dieter.

Um 12:50 assen wir zu Mittag. Um 14:30 ging es dann weiter mit einem OL. Es gab 10 verschiedene Posten. Man startete bei einem Posten und nachher wurde der nächste Posten eingezeichnet. Das Ziel war es, so schnell wie möglich fertig zu sein und möglichst die Fragen richtig beantwortet zu haben. Gewisse Kinder waren bereits nach 1 ½ Stunden fertig, andere erst nach 2 ¼ Stunden. Nach dem OL mussten wir ins Hallenbad gehen. Zum Abendessen gab es Weizen mit Fleisch. Nach dem Essen wurde noch ein Hallenturnier veranstaltet. **Nicolas, Salomon, Sales**

Mittwoch – Beim Morgentraining machten wir Übungen mit dem Basketball. Wir übten Hürden, Speer und Dreisprung. Das Doofe am Morgentraining war, dass wir enorm Gegenwind hatten. Beim Speerwurf überschlug sich der Speer mehrmals. Am Nachmittag machten wir Diskus, Sprint und Zweierstaffette.

Im Schwimmbad machten wir Köpfler und «Arschbomben». Das Highlight war natürlich, dass Maggie mit ihrer Lynn angereist kam. Natürlich fanden

Der LCZ-Nachwuchs ging auch dieses Jahr **nach Filzbach ins Trainingslager** und hatte unter der Leitung von Irene Monteduro, Rita Schönenberger, Dieter Baumgartner, Marco Aeschli-mann und Maggie Mantingh mächtig Spass.

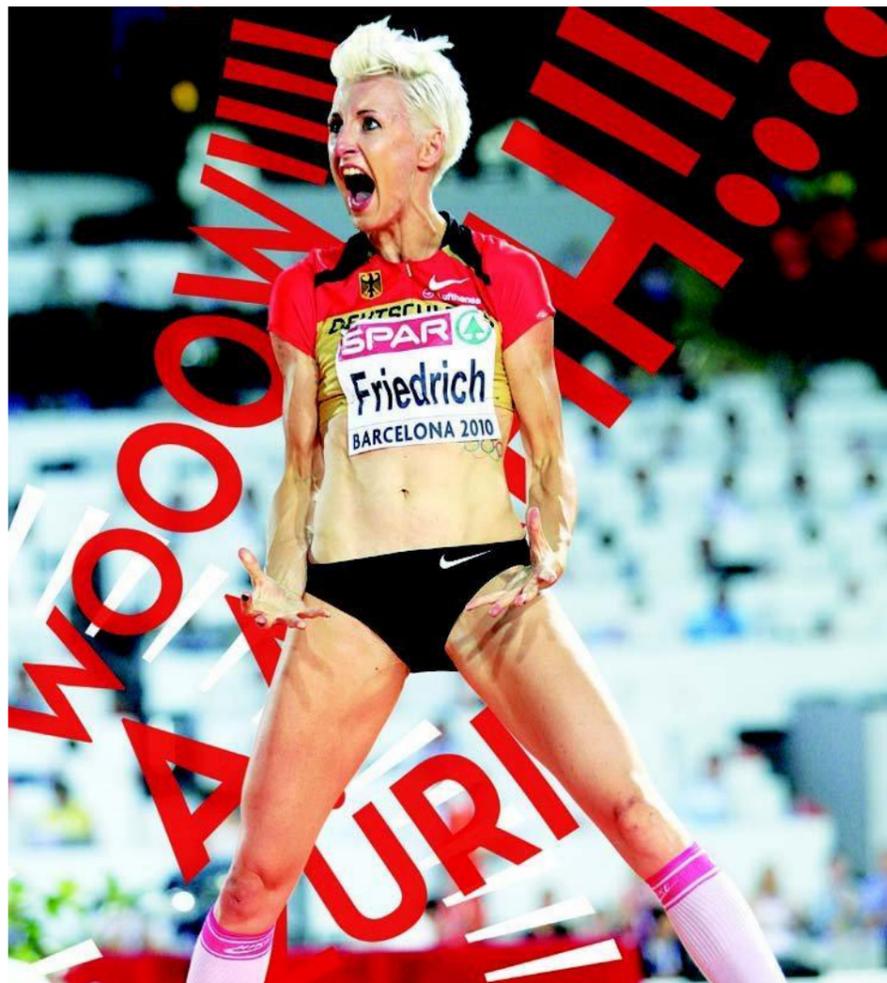
es alle toll, dass es Pizza zum Mittagessen gab. Am Abend haben wir im Theorieraum über einen Film abgestimmt. Die Wahl fiel auf «Tourist». Als der Film fertig war, gingen wir erschöpft zu Bett. **Felix, Marco, Merlin**

Donnerstag – Wir sind morgens auf den Sportplatz gegangen und haben uns für die Staffel aufgewärmt. Später hatten wir einen Leichtathletik Wettkampf. Der Sprint war 60 m lang. Danach wurden wir in verschiedene Kategorien eingeteilt: zum Weitsprung bei Rita, Hochsprung bei Irene und Kugelstossen bei Marco. Zum Abschluss rannten wir noch einen 1000m Lauf. Der Morgen war anstrengend, aber lustig.

Nach dem Mittagessen gingen wir mit Freude in die Turnhalle. Da sprangen wir auf den Trampolins Salti, Hechtrollen und Strecksprung. Wir übten auch noch Stabhochsprung mit verschiedenen tollen Uebungen. Wir konnten danach auswählen, ob wir ins Schwimmbad oder auf dem ganz grossen Trampolin springen konnten.

Nach dem Abendessen gingen wir in die Turnhalle und spielten mit viel Power und Freude «Spiel ohne Grenzen». Es gab ganz viele Aufgaben, wie z.B. Basketball Parcours, Hockey-Zielen oder eine Art Weitsprung. Im Anschluss rannten wir noch einen Hindernis Parcours. **Chiara, Noemi, Meret**

Freitag – Am Freitagmorgen war die Woche leider schon vorbei und wir packten unsere Sachen. Später spielten wir noch kurze Spiele und dann reisten wir wieder nach Hause. Die Woche hat uns sehr viel Spass gemacht und wir hatten ein tolles Erlebnis. **Chiara, Noemi, Meret**



LCZ-MITGLIEDER ERHALTEN VORKAUFSRECHT FÜR DIE EM-TICKETS

DEINE CHANCE FÜR DIE BESTEN EM-PLÄTZE

60 Jahre nach Bern 1954 darf sich das Schweizer Sportpublikum wieder auf Leichtathletik-Europameisterschaften freuen. **Zürich 2014 soll zwischen dem 12. und 17. August 2014 zu einem einmaligen Sportfest werden.** Die Veranstalter bieten den Zuschauern attraktive Ticketpakete mit der inbegriffenen ÖV-Anreise aus der ganzen Schweiz an. Die LCZ-Mitglieder erhalten ein Vorkaufsrecht und können sich bereits ab Oktober die besten Plätze im Stadion Letzigrund aussuchen. Text: Remo Fuchs

Die ersten Details zum Ticketing sind bekannt. «Wir wollen das beste Publikum, eines das Freude am Sport hat und die Athleten aktiv unterstützt», erklärt CEO Patrick K. Magyar. «Deshalb halten wir die Preise vernünftig und haben für Fans aus der

ganzen Schweiz die An- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr eingeschlossen», ergänzt Magyar. Zu diesem Zweck gehen die Veranstalter eine Partnerschaft mit den Schweizerischen Bundesbahnen (SBB), dem Zürcher Verkehrsverbund (ZVV) und den

Verkehrsbetrieben Zürich (VBZ) ein.

Geplant ist zunächst der Verkauf der sogenannten Week-Packages für den sechs Tage dauernden Grossevent. Diese Wochenpässe schliessen zehn einzelne, übertragbare Eintrittskarten für die vorgesehenen vier Vormittags- und

sechs Abendsessions ein.

LCZ-Mitglieder sitzen an den EM auf den besten Plätzen

Noch vor allen anderen erhalten die Mitglieder des LC Zürich die Gelegenheit sich die besten EM-Tickets zu ergattern. Im Oktober 2012, zwei Monate vor dem offiziellen Verkaufsstart, erhalten alle Mitglieder einen Promo-Code zugestellt. Der Code berechtigt den Zugriff auf das EM-Ticketingsystem. Die besten Plätze können so, in Form von einem frei übertragbaren Wochenpass, bereits im Vorfeld bezogen werden.

Sichere dir deine Tickets frühzeitig, denn die Stadionkapazität im Letzigrund ist für einen derartigen Grossanlass klein. Über 26'800 Sitzplätze verfügt das Stadion im EM-Setup. Alleine 5000 Plätze pro Tag werden für Fans ausländischer Verbände reserviert. Ein weiteres grösseres Kontingent wird für Medien, Offizielle und Partner benötigt. So verbleiben pro Tag noch gut 13'000 Tickets, die in den Verkauf gelangen.

«Die besten Plätze werden rasch ausverkauft sein», ist Magyar überzeugt. Um auch Familien das Erlebnis «Zürich 2014» möglich zu machen, sind zwei grosse Familiensektoren reserviert. In diesen erhalten Kinder bis 16 Jahre einen Rabatt von 50%.

Personen, die als Volunteers ausgewählt werden, können ihre bereits gekauften EM-Tickets kostenlos zurückgeben. Die Volunteer-Rekrutierung beginnt Anfang 2013.

ÖV-Anreise inbegriffen

In sämtlichen Eintrittskarten für die Leichtathletik Europameisterschaften 2014 ist ein Ticket für den öffentlichen Verkehr (2. Klasse, ab Wohnort/Schweizer Grenze nach Zürich Letzigrund) inbegriffen. Das integrierte Ticket berechtigt für eine einmalige Hin- und Rückfahrt über den üblichen Reiseweg und ist einen Tag lang gültig. So erreichen Sportfans aus der ganzen Schweiz das Leichtathletik-Spektakel, und kommen sicher wieder nach Hause. ★

KURZ NEWS

Registriere dich als Friend!

Registriere dich als Friend von Zürich 2014 und fiebere so mit den Veranstaltern den Leichtathletik-Europameisterschaften entgegen. Als Friend wirst du mittels Newsletter regelmässig informiert und verpasst so keine wichtigen Termine zu Ticketing oder Volunteering. Kostenlose Registrierung unter: www.zuerich2014.ch/friends

René Stiefelmeyer wird «CFO/Head of HR»

Die letzte verbleibende Vakanz in der Geschäftsleitung konnte besetzt werden. UBS, International Partner von Zürich 2014, stellt in der Person von René Stiefelmeyer den «Chief Financial Officer/Head of Human Resources». René Stiefelmeyer bringt als langjähriger UBS-Kadermitarbeiter, zuletzt als Head Wealth Management South East Asia/Australia/New Zealand, das UBS-Know-how im Finanzbereich in die EM-Organisation hinein. UBS unterstreicht damit, dass sie nicht nur ein Sponsor ist, sondern auch aktiv am Erfolg des Anlasses mitarbeitet.

Trainingsanlagen in Regensdorf und Volketswil

Fix sind die ersten beiden Trainingsanlagen für die EM-Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Auf der Anlage Wisacher in Regensdorf trainieren die Läufer und Springer, auf der Anlage Gries in Volketswil die Werfer. Beide Anlagen werden für die EM entsprechend ausgerüstet und wo notwendig erneuert. Die entsprechenden Kredite wurden von den Gemeinden bereits gesprochen.

Maskottchen wird bei Weltklasse Zürich präsentiert

Das Maskottchen von Zürich 2014 wird dem Publikum erstmals am 30. August, während Weltklasse Zürich, präsentiert. Danach sind zahlreiche Auftritte an diversen Events geplant.



WELTKLASSE ZÜRICH MEETINGWOCHE

Dienstag, 28. August 2012:

Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich an elf verschiedenen Orten in der ganzen Deutschschweiz und im Tessin (ab 17.30 Uhr).

Mittwoch, 29. August 2012:

Weltklasse Zürich im Hauptbahnhof - Kugelstossen (ab 17.00 Uhr).

Donnerstag, 30. August 2012:

Weltklasse Zürich, Final Samsung Diamond League, Live ab 20 Uhr auf «SF zwei».

Samstag, 1. September 2012:

Schweizer Final UBS Kids Cup im Weltklasse Zürich Stadion.

USAIN BOLT MACHT HALT BEI WELTKLASSE ZÜRICH

Das Zürcher Leichtathletik-Publikum darf sich freuen: Leichtathletik-Superstar Usain Bolt (JAM) startet am kommenden **30. August bei Weltklasse Zürich** beim «Samsung Diamond League»-Final. Text: Remo Fuchs

Nur 18 Tage nach den Olympischen Spielen in London kommt es im Stadion Letzigrund zum absoluten Leichtathletik-Showdown! Die ausgeruhten Top-Cracks treffen bei Weltklasse Zürich erneut aufeinander. Mit am Start ist auch der schnellste Mensch der Welt: Usain Bolt.

«Es wird grossartig, wieder bei Weltklasse Zürich dabei zu sein. Ich habe tolle Erinnerungen an die fantastische Organisation und das leidenschaftliche Publikum im Letzigrund», erklärt Usain Bolt. «Zürich wird oft als die Olympischen Spiele an einem Tag bezeichnet. Ich erwarte ein ganz besonderes Meeting, 18 Tage nach den Spielen in London», ergänzt der fünffache Weltmeister.

Der Auftritt am Donnerstag, 30. August wird bereits Bolts fünfter Start in Zürich sein. 2006 und 2007, noch vor seinen grossen Erfolgen, belegte der 1,95 m grosse Modellathlet jeweils den zweiten Platz im 200-m-Rennen. 2008 und 2009

feierte er zwei vielumjubelte Siege über 100 m. In jenen beiden Jahren war Bolt unmittelbar nach seinen historischen Erfolgen bei den Olympischen Spielen in Peking und den Weltmeisterschaften in Berlin (je drei Goldmedaillen mit Weltrekord) in Zürich angetreten.

Noch offen ist, ob Bolt 2012 über 100 m oder 200 m starten wird. Beide Disziplinen stehen in diesem Jahr in Zürich auf dem Programm, wobei die 200 m das Finale des Diamond Race sind.

«Usain ist der populärste Leichtathlet in diesem Jahrtausend. Wir freuen uns ausserordentlich, dass wir ihn wieder bei uns am Start haben», freut sich Meetingdirektor Patrick K. Magyar und erklärt die frühe Verpflichtung von Bolt unter anderem mit dem guten Datum im Meeting-Kalender: «Weltklasse Zürich 2012 wird eine ganz besondere Ausgabe. Das Meeting findet 18 Tage nach Ende der Olympischen Spiele in London statt. Derart ideal war Weltklas-

se Zürich schon lange nicht mehr im Wettkampfkalendar positioniert. Das ist ein Super-Datum für uns, welches ein ganz tolles Teilnehmerfeld in Zürich ermöglichen wird.»

Kugelstossen im HB mit Gregori Ott

Leichtathletik steht in der Woche vom 28. August bis 1. September im Fokus der Öffentlichkeit. Die Weltklasse Zürich Meetingwoche startet bereits am Dienstag 28. August mit Jugend trainiert mit Weltklasse Zürich an elf verschiedenen Standorten in der ganzen Deutschschweiz und im Tessin. Nur einen Tag später findet das «Weltklasse Zürich im Hauptbahnhof» mit den offiziellen Diamond League-Wettkämpfen im Kugelstossen statt. Mit dabei ist auch wieder die Schweizer Nachwuchshoffnung Gregori Ott. Am 1. September, einen Tag nach Weltklasse Zürich, steht der Schweizer Final des UBS Kids Cup im Weltklasse Zürich Stadion an. ★

Bis Patrick Magyar und Hansruedi Müller mit dem UBS Kids Cup die Schweizer Jugend für Sport begeistern können, wollen sie nicht ruhen.



Unterstützt Ihre Bank Sie ebenso *tatkräftig* wie Patrick Magyar und Hansruedi Müller die Schweizer Sportjugend?

Patrick Magyar, Direktor von Weltklasse Zürich, und Hansruedi Müller, Präsident von Swiss Athletics, setzen sich voll und ganz für die junge Generation ein.

Engagiert organisieren sie mit ihrem Team den UBS Kids Cup, der Kindern und Jugendlichen die Freude am Sport vermitteln will.

Wir sind der Meinung, dass es sich lohnt, in die Zukunft zu investieren, und unterstützen das Projekt darum aus vollster Überzeugung.

Es ist dieselbe tatkräftige Unterstützung, die auch Sie als Kunde von uns erwarten sollten, wenn es um Ihre finanzielle Zukunft geht.

Bis Sie Ihren Zielen ein Stück näher sind, dürfen Sie sich auf eines verlassen:

Attraktives Geschenk zum UBS-Jubiläum für alle teilnehmenden Kids

150 Jahre

Wir werden nicht ruhen



www.ubs.com/kidscup



erobere
den asphalt



adidas®

supernova sequence 5

Profi Läufer Brett Gotcher trägt den supernova™ sequence 5 mit FORMOTION® Ferseneinheit und PRO-MODERATOR™ für zusätzliche Dämpfung und ein angenehmes Laufgefühl.

Run yourself better auf adidas.com/running



GET COACHED